

La Leche y Alternativas a la Leche

Los productos lácteos y los productos de soya fortificados contienen proteínas para los músculos, calcio y vitamina D para tener dientes y huesos más fuertes, así como también otras vitaminas y minerales para la salud, el crecimiento y el desarrollo.

¿Qué tipos de leche brinda el WIC?

- Para niños de entre 12 y 23 meses de edad, el WIC brinda **leche entera**.
- Para niños de más de 2 años de edad, el WIC brinda **leche baja en grasas** (descremada, ½%, 1%).
- Otras opciones incluyen **leche libre de lactosa** y **bebidas de soya**.

¿Cuáles son las cosas importantes a buscar en las alternativas a la leche?

- Busque las palabras **Fortificado** o **Enriquecido**. Esto significa que contienen vitaminas y minerales agregados tales como vitamina D y calcio.
- Sólo compre alternativas a la leche que sean **Sin Azúcar** o que digan **Sin Azúcares Agregados**.

¿Lo sabía?

La bebida de soya es la alternativa a la leche más similar a la nutrición con leche de vaca.

Asegúrese de consumir suficientes **proteínas y calorías** al elegir una alternativa a la leche.

Las comidas proteicas sin lácteos aprobadas por el WIC son los huevos, habas, y mantequilla de maní.

Otras opciones son las carnes magras y otras mantecas de nuez tales como castañas de cajú, almendras y semillas de girasol.

CUÁL ES LA DIFERENCIA?

| Tipo | Calorías (cal.) | Proteína (g.) | Grasa (g.) | Calcio (mg.) | Vitamina D (mcg.) |
|----------------------|-----------------|---------------|------------|--------------|-------------------|
| Entera | 150 | 8 | 8 | 310 | 2.5 |
| 1% | 100 | 8 | 2.5 | 310 | 2.5 |
| Soya | 90 | 9 | 5 | 250 | 1.5 |
| Almendra | 40 | 1 | 3 | 430 | 2.5 |
| Avena | 120 | 2 | 6.5 | 360 | 4 |
| Proteína de Guisante | 80 | 8 | 4.5 | 440 | 6 |
| Coco | 40 | 0 | 4 | 470 | 2 |

Nota: Nutrición para una porción de un tamaño de 1 taza, en base a versiones fortificadas de alternativas a la leche que no contengan azúcar. Las cantidades podrán variar de acuerdo a la marca. **Fuentes:** FoodData Central USDA, Ripple, Silk Coconut



MDHHS-Pub-1640 (4/23) - Spanish

Adaptado de ACC WIC.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

El Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS) no discriminará contra ningún individuo o grupo en base a su raza, origen nacional, color, sexo, discapacidad, religión, edad, altura, peso, estado familiar, consideraciones partidarias o información genética. Discriminación basada en sexo incluye, pero no se limita a, discriminación basada en la orientación sexual, identidad de género, expresión de género, características sexuales, y embarazo.